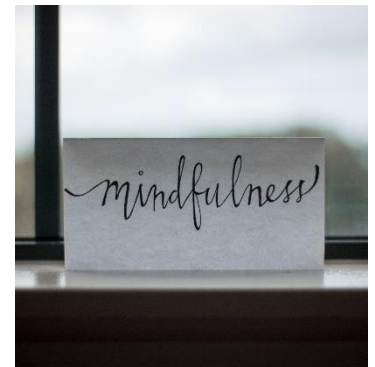


## **Kreatives Hatha-Yoga: Bewusst (und) empathisch** Bildungsurlaub im Bergischen Land

### **Bildungsurlaub**

<b>Seminarnummer:</b>	U554BR
<b>Wann?</b>	Mo, 01.07.24 – Fr, 05.07.24
<b>Wo?</b>	Haus Wiesengrund in Nümbrecht-Überdorf Überdorf 8 51588 Nümbrecht
<b>Wer?</b>	Stephan Maey Yogalehrer (Mitglied BDY), Pädagoge, Heilpraktiker Psychotherapie



Das Praktizieren von *Kreativem Hatha-Yoga* bietet die wundervolle Möglichkeit, Kontakt zu sich selbst aktiv herzustellen. Dieser Kontakt bildet die Basis, um den Herausforderungen des Berufsalltags entspannt(er) und selbstbewusst(er) begegnen zu können.

Der Fokus der praktischen Übungen liegt auf der meditativen Verbindung von Atem und Bewegung, Anspannung und Entspannung, Klang und Stille. Neben Körper- und Atemarbeit und dem Üben von Meditation werden die Reflexion des eigenen Stresserlebens, das Erkennen eigener Ressourcen sowie die Integration des Geübten in den (Berufs-)Alltag zentrale Themen dieses Bildungsurlaubs sein.

Der Bildungsurlaub *Kreatives Hatha-Yoga* ist eine Einladung, sich neugierig, achtsam und wertschätzend mit sich selbst zu beschäftigen: Tief gehende körperliche, mentale und seelische Entspannung gehören ebenso dazu wie unterstützende neue Blickwinkel auf das eigene Denken, Fühlen und Handeln im (Berufs-)Alltag.

#### **Seminarziele:**

- Stressabbau
- Entdecken und Stärken eigener Ressourcen
- Reflexion des eigenen Umgangs mit den Herausforderungen des beruflichen Alltags
- Hilfe für den Alltagstransfer der Yogapraxis

#### **Sonstiges:**

Der Bildungsurlaub ist für Menschen mit Yogaerfahrung geeignet.

## **Kreatives Hatha-Yoga: Bewusst (und) empathisch** Bildungsurlaub im Bergischen Land

### **Seminarinhalte**

#### **Montag**

- 10:30 Ankommen: Begrüßung, Organisatorisches und thematischer Einstieg  
bitte direkt in passender Kleidung kommen für die Praxis draußen in der Natur!
- 11:30 Bewusstseins- und Meditations-Praxis:  
Ein bewusstseinsverändernder Spaziergang und meditative Übungen in der Natur
- 13:00 Mittagessen
- 15:30 Bewusstseins-Theorie I: „Bewusstsein – was ist das überhaupt? Und vor allem wo ist das überhaupt?“ Inspirierende Grundlagen der Bewusstseinsforschung.
- 16:45 Kreative Hatha-Yoga-Praxis
- 18:15 Abendessen

#### **Dienstag**

- 07:30 Meditative Kreative Hatha-Yoga-Praxis: Übungen für Körper, Geist und Seele 08:45 Frühstück
- 10:30 Bewusstseins-Theorie II:  
Modelle der Entwicklung von Bewusstsein
- 11:45 Tiefenentspannung: Bewusstseins-Klangreise
- 12:30 Mittagessen
- 15:30 Bewusstseins- und Meditations-Praxis: Gehmeditation und kontemplative Meditation

- 16:00      Bewusstseins-Theorie III:  
  
            Ein systematisches Modell grundlegender und universeller Bewusstseinszustände  
            (I)
- 16:45      Kreative Hatha-Yoga-Praxis
- 18:15      Abendessen
- 19:30      Bewusstseins- und Meditations-Theorie & Tiefenentspannung

### **Mittwoch**

- 7:30        Meditative Kreative Hatha-Yoga-Praxis: Übungen für Körper, Geist und Seele
- 08:45      Frühstück
- 10:30      Bewusstseins-Theorie IV:  
  
            Ein systematisches Modell grundlegender und universeller Bewusstseinszustände  
            (II)
- 12:30      Mittagessen
- 15:30      Bewusstseins- und Meditations-Praxis: Meditativer Spaziergang
- 16:30      Bewegte Meditation: Kundalini + Klangreise
- 18:15      Abendessen
- 19:30      Bewusstseins- und Meditations-Theorie & Tiefenentspannung

### **Donnerstag**

- 07:30      Meditative Kreative Hatha-Yoga-Praxis: Übungen für Körper, Geist und Seele
- 08:45      Frühstück
- 10:30      Bewusstseins- und Meditations-Praxis: Gehmeditation und kontemplative Meditation

- 11:00      Bewusstseins-Theorie V: Selbstreflektion in der Natur – „Wie steht es um meine eigene Bewusstseinsentwicklung?“
- 12:30      Mittagessen
- 15:30      Bewusstseins- und Meditations-Praxis: Gehmeditation und kontemplative Meditation
- 16:00      Bewusstseins-Theorie VI: Einblicke im Austausch – „Wie steht es um meine eigene Bewusstseinsentwicklung?“
- 17:30      Tiefenentspannung: Bewusstseins-Klangreise
- 18:15      Abendessen

### **Freitag**

- 07:30      Meditative Kreative Hatha-Yoga-Praxis: Übungen für Körper, Geist und Seele
- 08:45      Frühstück
- 10:00      Bewusstseins- und Meditations-Praxis: Bewegte Meditation
- 11:15      Bewusstseins-Theorie VII + Abschluss-Runde: Reflexion über die Integration der Erfahrungen und Erkenntnisse in den Lebens-Alltag
- 12:30      Mittagessen (optional, nicht im Preis und in der Woche inbegriffen)

### **Bitte mitbringen:**

- bequeme Kleidung (zu den Praxis- und Theorie Einheiten drinnen) dem Wetter angemessene Kleidung (ggf. Regenschutz/Sonnenschutz)
- Schreibzeug & Lesebrille (zu den Theorie-Einheiten)